FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
30S A 1M ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1

PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ADUTORA + CADEIRA ABDUTORA	5X15	30S INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	2X12 / 2X10	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA	3X10/10/10 (DROP SET DECRESCENTE	30S INTERVALO
	MESA FLEXORA	4X12	1 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO NO SMITH	2X12 / 2X10	2 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	4X12	2 MIN INTERVALO
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	2X15 / 2X12 / 1X10	2 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	4X15	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	4X20	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4X15	1 MIN INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO / TRÍCEPS

SUPINO INCLINADO C/ HALTER	2X12/2X10
CRUCIFIXO INCLINADO CABO	2X15/2X12
SUPINO RETO NO SMITH	2X12/2X10
PULLOVER + PARALELAS	4X10
TRÍCEPS PULLEY CORDA	2X15/2X12
TRÍCEPS FRANCÊS UNILATERAL SENTADO C/ HALTER	2X15/2X12
TRÍCEPS TESTA C/ BARRA W BANCO 45°	4X12
PRANCHA ABDOMINAL	3X2 MIN.
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	4X20

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

DESCANSO:
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

INTERMEDIÁRIO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

COSTAS / FEMORAIS / PANTURRILHA

	BARRA FIXA PEITO	4X10
	REMADA CURVADA COM HALTERES	2X12/2X10
	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	3X12+ 1X10/10/10 (DROP SET DECRESCENTE)
	REMADA UNILATERAL C/ HALTER	2X12/2X10
	REMADA BAIXA C/ BARRA RETA SUPINADA	2X12/2X10
	TERRA	1X12/1X10 1X8/1X6
	FLEXOR DEITADO	4X12
	FLEXOR SENTADO	4X20
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4X20
	PANTURRILHA SENTADO	4X20
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4X15
	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

OMBRO / BÍCEPS

	AQUECER MANGUITO	
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ BARRA PRONADA EM PÉ	2X15/2X12
	DESENVOLVIMENTO FRONTAL	2X12 / 2X10
	DESENVOLVIMENTO COM HALTER	2X12/2X10
	CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	3X12+ 1X10/10/10 (DROP SET DECRESCENTE)
	REMADA POR TRÁS NO SMITH EM PÉ	4X12
	ROSCA CONCENTRADA	2X12 / 2X10
	ROSCA SCOTT MÁQUINA	2X12 / 2X10
	ROSCA ALTERNADA EM PÉ	4X12
	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4X12
	PRANCHA ABDOMINAL	3X2 MIN.
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	4X30

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 5

TREINO DIA 1

DIA 6

TREINO DIA 2

DIA 7 (DOMINGO)

DESCANSO

DIA 8

TREINO DIA 3

DIA 9

TREINO DIA 4

DIA 10

REINICIA O CICLO (TREINO DIA 1)

OBS: TREINO DE 4 DIAS ROTATIVO, DESCANSO AOS DOMINGOS